Bolitas de Smola y Guiso

Sirve: 4 Porciones

¡El cereal no es sólo para el desayuno! La sémola de cocimiento rápido se utiliza en esta receta para un plato principal. La sémola de cocimiento rápido está hecha de trigo molido y está cargada con hierro.

Ingredientes

- 3/4 taza** leche sin grasa
- 1** huevo
- 1 cucharada** margarina
- 1/4 taza** sémola seca
- 1 lata** guiso de carne de res (aproximadamente 24 onzas)

Preparación

1. En una cacerola pequeña, ponga la leche a hervir sobre fuego medio.
2. Retírela del fuego. Añada el huevo, margarina y la sémola y mézclelo bien.
3. Ponga el guiso de carne en una olla mediana y llévelo a ebullición.
4. Incorpore la mezcla de sémola en el guiso de carne con una cuchara para crear bolas de masa hervida. Cocínelo de 8 a 10 minutos o hasta que las bolas se hayan duplicado en tamaño.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	210	
Grasa total	7 g	
Proteinas	14 g	
Carbohidrato	22 g	
Fibra dietetica	2 g	
Grasa saturada	2.5 g	
Sodio	450 mg	